

- g) **No beba agua de los chorros:** Puede estar contaminada. Use como reserva el agua embotellada, tanques de inodoro y otros tanques limpios y si es necesario hiérvala o le agrega cloro.
- h) **Apague cualquier incendio:** Si no pudiera dominarlo, contáctese inmediatamente con los bomberos.
- i) **No descargue los inodoros:** Verifique primero si la tubería de aguas negras se encuentra en buen estado. Caso contrario, puede forrar con una bolsa plástica el inodoro para poder utilizarlo.
- j) **Suspenda la energía eléctrica y el gas:** Restablézcalas sólo cuando esté seguro que no hay corto circuitos ni fugas de gas que puedan causar incendios.
- k) **Si debe encender fósforos o velas:** Tenga mucho cuidado ya que puede causar una explosión si hay escapes de gas o combustible en el lugar.
- l) **Tenga precaución al abrir armarios:** Algunos objetos pueden haber quedado en posición inestable.
- m) **Utilice botas o zapatos de suela gruesa:** Para protegerse de los objetos cortantes o punzantes que estén regados en el suelo.
- n) **Use moderadamente el teléfono:** Durante las tres primeras horas use el teléfono solamente para informar sobre cualquier situación que ponga en peligro vidas humanas. Así disminuye la congestión telefónica facilitando las comunicaciones de emergencia. Conecte la radio para recibir información o instrucciones de las autoridades.
- o) **No repare de inmediato los desperfectos:** Excepto si hay vidrios rotos o botellas con sustancias tóxicas o inflamables.
- p) **Evite permanecer en tiendas de campaña:** Si es indispensable ocupar un alojamiento temporal, hágalo durante el tiempo estrictamente necesario. Es preferible acudir a casas de familiares o amigos.
- q) **No difundir rumores:** Causan alarma y desconcierto.
- r) **Si vive cerca de ríos y quebradas:** Esté atento, el sismo puede causar un desborde de ellos.

DESPUES QUE CESEN LOS TEMBLORES

1. Este preparado para réplicas o temblores posteriores.
2. Examine a las personas para ver si están lastimadas. Suministre primeros auxilios.
3. Si es seguro, inspeccione el lugar donde usted se encuentra para verificar daños.
4. Vaya a un refugio de la Cruz Roja si su casa no es segura, o dónde las autoridades le indiquen.

Recuerde que la mejor forma de protegerse en caso de un terremoto fuerte es, estando bien informado y preparado



Si deseas comunicarte con miembros del comité para consultas u observaciones, llámanos al telf. 2251-8224, ext. 1751 ó al telf. 2251-8223.
simulacro.udb.2013@gmail.com

Tus comentarios apoyaran a la mejora continua de la UDB.

UNIVERSIDAD DON BOSCO

Comité de Seguridad e
Higiene Ocupacional
2013



¿QUÉ HACER EN CASO DE TERREMOTO?

Consideraciones Generales



Agencia Centroamericana de Acreditación de
Programas de Arquitectura y del Ingeniero

Ingenierías en:
 • Ciencias de la Computación
 • Telecomunicaciones
 • Automatización
 Período 2009 - 2012
 • Biomédica
 Período 2011 - 2014



Comisión de Acreditación
Calidad de la Educación Superior
UNIVERSIDAD DON BOSCO
ACREDITADA
2012-2016

¿QUÉ HACER EN CASO DE UN TERREMOTO?

Antes de un terremoto:

Prepare un plan de actuación (personal, familiar):

1. Prevea un plan de actuación en caso de emergencia y asegure el reagrupamiento en un lugar seguro.
2. Designe a una persona fuera de la ciudad (o la Universidad) para que sea el contacto de su familia, al que cada uno de ustedes pueda llamar para decirle que está seguro o para dejar mensajes.
3. Elabore un directorio telefónico para, que en caso de necesidad, poder llamar a la Dirección General de Protección Civil, bomberos, comandos de salvamento o policía, entre otros.
4. Frecuentemente desarrolle simulacros y revise su plan de actuación en caso de terremotos.
5. Haga estas simples mejoras (en su lugar de trabajo, hogar, etc.):
 - a) Asegure librerías y otros muebles altos y pesados contra la pared.
 - b) Asegure las puertas de librerías, gabinetes, entre otros.
 - c) No coloque objetos pesados encima de muebles altos, asegúrelos en el suelo
 - d) Fije bien a las paredes muebles como armarios, estanterías, entre otros y sujete aquellos objetos que pueden provocar daños al caerse, como cuadros, espejos, lámparas, productos tóxicos o inflamables.
 - e) Es recomendable capacitarse en Primeros Auxilios.



Para casos de emergencia tenga disponible una caja que contenga:

- i. Botiquín de primeros auxilios
- ii. Extinguidor de incendios
- iii. Comida enlatada y un abridor de latas manual
- iv. Agua embotellada
- v. Zapatos resistentes y guantes de trabajo
- vi. Mantas extra y bolsas para basura
- vii. Medicamentos esenciales
- viii. Radio con baterías, linterna y pilas eléctricas extra

Durante un terremoto:

Si el terremoto no es fuerte tranquilícese, acabará pronto.

Si el terremoto es fuerte, mantenga la calma. Agudice la atención, para evitar riesgos y recuerde seguir las siguientes instrucciones:

1. *Si está dentro de un edificio*
 - a) Camine unos pocos pasos hacia un lugar seguro identificado con anterioridad (zona de seguridad). Puede ser un escritorio o mesa pesada bajo el cual usted pueda ubicarse a un lado y sujetarse para protegerse de los objetos que caiga; también es buena opción un rincón en una de las habitaciones (aulas o laboratorios). Elija un lugar alejado de las ventanas, librerías, estantes y muebles altos y pesados que puedan caer sobre usted.
 - b) No utilice ascensores y nunca huya precipitadamente hacia la salida.
 - c) Si ocurrieran incendios y usted está capacitado, trate de apagarlo. No utilice ningún tipo de llama (cerillos, encendedor, vela) durante o inmediatamente después del temblor.

2. *Si está al aire libre*
 - a) Busque un lugar abierto lejos de edificios, árboles y cables eléctricos (zona de seguridad).
 - b) Evite entrar o salir de los edificios, ya que esto sólo puede causarles accidentes.
3. *Si está en su automóvil*
 - a) Maneje hasta llegar a un lugar abierto, que se encuentre retirado de puentes y postes, permanezca en su automóvil hasta que cesen los temblores.

RECOMENDACIONES GENERALES

¿Qué hacer después de un terremoto?

- a) **Si tiembla nuevamente:** Después de un terremoto principal, es muy probable que vuelva a temblar, por lo cual se caerán las edificaciones debilitadas. Esté alerta y aléjese de construcciones dañadas que se puedan derrumbar.
- b) **Si queda atrapado:** Use una señal visible o sonora para llamar la atención.
- c) **Al evacuar:** Hágalo rápido pero sin correr y no regrese por ningún motivo. No lleve objetos que obstaculicen su movimiento; es más importante ayudar a los ancianos, niños y enfermos.
- d) **Si debe usar escaleras:** Esté seguro que van a resistir el peso y movimiento al usarlas.
- e) **No pise escombros:** Si se requiere moverlos, ser muy cuidadoso; evitar al hacerlo, tumbar muros o columnas débiles, ya que pueden estar soportando estructuras que podrían caer en cualquier momento.
- f) **Compruebe si alguien está herido:** Si usted tiene conocimiento, prestarle los primeros auxilios; en caso de que la situación empeore (fuego, derrumbamiento, entre otros) muévelo con precaución.